High Cholesterol How to Control by“ ”DIET	ہائی کولیسٹرول۔غذا کے ذریعہ کس طرح کنٹرول کیا جاسکتا ہے

کولیسٹرول، چربی یا چکنائی کی ایک قسم ہے جو انسان کے جسم کے بہت سارے افعال میں کام آتا ہے جیسے سیل ممبرین بنانا، جسم کو توانائی فراہم کرنا، وٹامن ڈی بنانا، نظام ہضم میں مدد دینا وغیرہ۔انسان میں، جگر ہر روز ایک مخصوص مقدار میں کولیسٹرول بناتا ہے اور اسےخون میں چھوڑتا ہے، جو اپنی ضروری افعال سرانجام دیتا ہے، لہذا اگر انسان کی خوراک میں کولیسٹرول نہ بھی شامل ہو تو کوئی مسئلہ نہیں۔مسئلہ اس وقت پیدا ہوتا ہے جب انسان کی خوراک میں زیادہ کولیسٹرول شامل ہو جاتا ہے، اور نتیجے میں خون میں کولیسٹرول کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ ہائی کولیسٹرول کے خطرات

"ہارٹ اٹیک" یا "اسٹروک"

کولیسٹرول کی سطح میں اضافہ امراض قلب کی ابتدائی علامت سمجھی جاسکتی ہے کیونکہ یہ دل کی جانب جانے والی شریانوں کو سخت کردیتا ہے، جب دل کو خون کی کمی کا سامنا ہوتا ہے تو اس سے دل کے دورے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے

ہائی کولیسٹرول کو کم کرنے والی غذا ئیں

(Ideal omega 3 to Omega 6 ratio is 1:1)

ایڈیل مثالی اومیگا 3 اور اومیگا 6 کا تناسب 1:1 ہے

(1) مچھلیوں میں ایک مادہ، اومیگا تھری (اومیگا 3) ملتا ہے۔ یہ دل کے عضلات کو قوی کرتا، فشار خون کم کرتا اور خون میں لوتھڑے بننے سے روکتا ہے۔ نیز جسم میں جان لیوا سوزش بھی پیدا نہیں ہونے دیتا۔ مزید برآں مچھلی پروٹین بھی فراہم کرتی ہے۔

(2) السی کے بیج کھائیے...جو مردوزن مچھلی نہیں کھاتے، وہ السی کے بیج غذا میں شامل رکھیں۔ یہ اومیگا تھری (اومیگا 3) مادوں کا عمدہ ذریعہ ہیں۔

(3) پتوں والی سبزیاں کھائیے۔ مثال پالک کی بھاجی...یہ مادہ قلب کو بیماریوں سے بچانے والے ضِد تکسیدی مادے خلیوں اور بافتوں تک پہنچاتا ہے۔

(4) ثابت اناج استعمال کیجیے۔ مثال جو کا آٹا(جوچھلکے کے ساتھ گیہوں کا آٹا) ِ بارلی سفید جو کا آٹا ِدال ماش ثابت۔ قصوری میتھی کے بیج (ایک چمچ) کا جو شاندہ ایک کپ رو زا نہ پینا ایسا اللہ تعالیٰ کا تحفہ ہے جو انسان کو دل کے عوا رض قریب نہیں آ نے دیتا۔امریکی محققوں نے دریافت کیا ہے کہ ثابت اناج کھانے والوں میں دل کی بیماریاں جنم لینے کا خطرہ 20فیصد تک کم ہوجاتا ہے۔

(5) صرف ایک گریپ فروٹ روزانہ کھانے سے خون کی نالیوں میں رکاوٹیں دور ہوتی ہیں، بُرے کولیسٹرول کی مقدار 10فیصد تک کم ہوتی اور بلڈ پریشرنارمل رہتا ہے۔

(6) روزانہ پانچ چھ گلاس پانی ضرور پیجیے۔ یوں دل کی بیماریاں چمٹنے کا خطرہ 60فیصد تک کم ہوجاتا ہے

پرہیز ۔ جب تک ہائی کولیسٹرول کا خدشہ ختم نہ ہو ان چیزوں کا استعمال نہ کرنا ضروری ہے

سگریٹ نوشی ترک کرنے، بُرا (ایل ڈی ایل) کولیسٹرول کم کرنے اور وزن گھٹانے سے بھی انسان کو یہی فائدہ ملتا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے کوئی بیماری ایسی نہیں اتاری جس کی دوائی نہ اتاری ہو

ابوہریرہؓ سے مروی ہے انہوں نے کہا میں نے رسول اللہ کو ارشاد فر ماتے ہوئے سنا " اللہ تعالیٰ نے کوئی بیماری (اپنے بندوں پر) ایسی نہیں اتاری جس کی دوائی نہ اتاری ہو" ۔
بخا ری ۵۸۲/۷

[Other Health related articles from author: visit Blog http://muslimislambooks.blogspot.com
or Email: **mirzaehtesham1950(at)gmail.com** [instead of (at) use @ symbol]
(1) **High Cholesterol** Risks-"**HEART ATTACK**" or "STROKE"
(2) **Knee pain** exercises to help pray daily Salah conveniently in all postures "Standing, Rukoo and Sujood" etc [only pictures of exercises]
(3) Uric Acid control by normal Diet [English / Urdu]
(4) Stop Coughing in 3-4 minutes summary [English / Urdu]
(5) Cough remedy Parts [1,2,3]
(6) Diabetes Cure by "Tibb-e-Nabwi's" Diet-Summary only

[English]
(7) Diabetes Sugar Cure detailed article 4 parts
(8) Diarrhea (الإسهال) (پیچس) (Loose watery Motions)
(9) Deficiency of Vitamins B6 & B12 (**old persons take care**
(10) Benefits of **Dates** **(12)** Benefits of **Barley Water** (diuretic) **(11)** Benefits of **Olives** **(13) Sesame**
(14) Constipation remedy How to control by DIET
(15) Anaemia – iron Deficiency-control by Foods
(16) Beemariyon ka Elaaj Quran wo Sunnat sey (Urdu)
Ruqia Shariah – Jadoo Ka Ellaaj, Nazre Bud, (see Urdu **(17)** Books 9, 10, 15 on Blog
+ More than 50 Books, articles and pamphlets on islam in English, Urdu and Telugu.

Best Regards/Mirza Ehteshamuddin Ahmed (Hyderabadi)
visit Blog
http://
muslimislambooks.blogspot.com
or Email: **mirzaehtesham1950(at)gmail.com** [instead of (at) use @ symbol]

Mirza

High Cholesterol Part 2 of 2 (If anyone missed part 1 please write to me I shall send Insha Allah)

,Cholesterol Patients[✓ sign means eat these foods] – [X sign Means avoid]

Daily Value DV% -Diet Chart based on 2000 calorie DIET for Healthy Adults

ہائی کولیسٹرول کے خطرات "ہارٹ اٹیک" یا "اسٹروک" High Cholesterol risks "HEART ATTACK" or "STROKE" **Food, Amount**		%DV Satu-rated Fat 24 gm BAD	DV% Chole-sterol 300 mg GOOD & BAD	DV% Dietary Fiber 25 gm GOOD	Omega 3:6 Ratio Good+ Bad -

(ٹونا مچھلی) Tuna Fish light 85 gm	✓	1	8.5	**0**	**30+**
Wheat **Whole Grain 150 gm** (جوچھلکے کے ساتھ گیہوں کا آٹا)	✓	2	0	74	05.-
(بارلی سفید جو کا آٹا) Barley Flour 150 gm	✓	2	5-	60	0.1-
(کھجور) Dates 120 gm	✓	0	**0**	30	-
(رتالو ' شکر قندی (Sweet potato146 gm	✓	0	**0**	19	06.-
Wheat **Flour White 150 gm** (گیہوں ' گندم کا آٹا)	✓	1	0	17	05.-
(پالک کی بھاجی) Spinach raw 30 gm/cup	✓	-	0	3	5.3+
Cauliflower cooked 126 gm پھول گوبی)	✓	-	0	12	**3.3+**
gm 126(پتہ گوبی) Cabbage cooked	✓	-	0	9.6	**1.2+**
(آلو) Potato, baked 156 gm	✓	0	**0**	**10.5**	06.-
Urad Dahl, black gram Mungo Beans (ثابت ماش) 25 gm	✓	0.12	0	9	8.-
(السی کے بیج) Flax Seeds 25 gm	✓	4.5	0	27	**4+**
Lima/White beans, 100 gm (لیما سفید بیج پھلی کے دانے)	✓	0.5	0	27	0.5-
(زیتون) **Olives ripe canned 8 gm**	✓	1	**0**	1	7.-
(کشمش گولڈن رنگ کی (سلتانہ)) Raisins 100 gm	✓	0.6	0	14	0.3-
(سیم کی پھلی) **Soybeans cooked 85 gm**	✓	3.5	0	30	**0.13-**

اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطَانِ الرَّجِیْم ۔ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ **وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ(80/26الشعراء) (30/76الإنسان/الدهر) وَمَا تَشَاءُونَ إِلَّا أَن**		%DV **Satu-rated Fat 24 gm**	DV% Chole-sterol 300 mg GOOD &	DV% Dietary **Fiber 25 gm**	Omega 3:6 Ratio Good+ **Bad -**

Food, Amount یَشَاءَ اللّٰہُ		BAD	BAD	GOOD	
(اواکاڈو) Avacado 150 gm	✓	16	**18-**	40	0.6-
Orange/ lemon/ straw berries/ (سنترہ / لیمو /انار) Pomgranate 100gm	✓	0	**0**	9	3.-
(سیب) Apple100 gm	✓	0	**0**	9.6	22.-
(سفرجل) Quince 1 fruit 92 gm	✓	0	**0**	7	0.0-
(گاجر) Carrot raw 128gm/cup	✓	0	0	14	**01.-**
(مرغ) Chicken 50 gm	✓	2.4	15	0	**0.12-**
(زیتون کا تیل) Olive Oil 4 Table Spoon 56g	✓	38	0	0	**1.-**
Total- Make your own calculation based on Which foods you consume (2) Grams of (1) food- HOWEVER THE TOTAL OF EACH COLUMN SHOULD BE WITHIN 100-120%					

پرہیز ۔ جب تک ہائی کولیسٹرول کا خدشہ ختم نہ ہو ان چیزوں کا استعمال نہ کرنا ضروری ہے

– [**X sign** Means avoid]

اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْم ۔ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ(80/26الشعراء) وَمَا تَشَاءُونَ إِلَّا أَن (30/76الإنسان/الدھر) Food, Amount یَشَاءَ اللّٰہُ		%DV **Satu-rated Fat 24 gm BAD**	DV% **Chole-sterol 300 mg** GOOD & **BAD**	DV% Dietary **Fiber 25 gm** GOOD	**Omega 3:6 Ratio** Good+ **Bad -**
Sunflower Oil 4 Table Spoon 56g (سورج مکھی کا تیل)	**X**	24	0	**0**	**001.-**
(انڈہ) Egg large 50 gm	**X**	8	**123**	**0**	06.-
Milk Dry Powdered whole (دودھ کا پاوڈر) **128g/cup**	**X**	107	41	0	0.5-
بکرے کا Lamb **ground cooked** 50 gm	**X**	21	13	**0**	**25.-**

گوشت					
(پنیر ' چیز) Cheese 15gm/triangle	**X**	16	5	0	06.-
گائے کا Beef ground cooked 50 gm گوشت	**X**	12	14	0	11.-
(سفید تل) Sesame 25 gm	**X**	9	**0**	12	02.-
(بکرے کی کلیجی) **Lamb Liver 50 gm** (	**X**	9	**85**	0	0.2-
(چاول) White rice 158 gm	**X**	1	0	4	0.2-
Total- Make your own calculation based on Which foods you consume (2) Grams of (1) food- HOWEVER THE TOTAL OF EACH COLUMN SHOULD BE WITHIN 100-120%					